



### 鳴尾センター

鳴尾センターは、近くに阪神甲子園球場やらぼーと甲子園などの大きな商業施設がある活気あるエリアです。ヤクルトレディ15名とマネージャー1名、お客さまのお役に立ちたい気持ちを胸に毎日元気にお届けしています♪

### HAPPY TUMMY BAKERY さま



原材料と製法にこだわり、お子さまからお年寄りまで喜んでいただける地域密着型のお店作りをしています。ハード系から菓子パン、総菜パンまで多種多様なパンをご用意しています。レトロ感満載!!入ってみて〜い♪と思うお店です。ぜひ行ってみてください♪

■兵庫県西宮市甲子園九番町14-1  
■営業時間/8時~19時  
■定休日/月曜日、火曜日 ■TEL/0798-58-1838

### 甲子園コーヒー・ロースターズ さま



自家焙煎した煎りたての珈琲豆を販売しています。12種類のオリジナルブレンドや、阪神タイガースが優勝した年号のブレンド、春夏秋冬の甲子園ブレンド、スペシャルティのシングルオリジンやストレートの豆も23種類、ドリップパック、テイクアウトコーヒー、コーヒーシェイクアイス(かき氷)コーヒークリッドバックやギフトもあります。朗らかなご夫婦で、ホットでできるお店です!

■兵庫県西宮市甲子園網引町2-17  
■営業時間/10時~18時  
■定休日/日曜日、月曜日 ■TEL/0798-41-7885

### 喫茶カラオケタイム さま



今年23周年を迎える「喫茶カラオケタイム」。おひとり様でもグループでも楽しめる場所です。お客さまの憩いの場であり、本格的に歌えるステージがあるお店!笑顔が優しい素敵な英子ママが皆様をお待ちしています♪貸し切りもできるので、ご家族やお友達との特別な時間をカラオケタイムで過ごしてみませんか?さっと満足できる時間を過ごしていただけますよ!阪神電鉄武庫川線東鳴尾駅下車徒歩5分です!

■兵庫県西宮市笠屋町18番10号クレスト289-101  
■営業時間/昼13時~17時、夜19時~23時  
■定休日/火曜日、水曜日 ■TEL/0798-43-5001

## 腸元気ゴラム

### 食事で冷え対策!カラダを温めてくれる食材!

**はっ酵食品**  
酵素の力でカラダを温めてくれます。またキムチには「カプサイシン」も含まれているので体温を上げてくれます。

**たんぱく質**  
消化、吸収の際にエネルギーを消費し、たくさん熱を生み出しカラダを温めるとされています。

**根菜類**  
寒い時期に旬を迎えるものや、寒い地域でとれる食材は、カラダを温めてくれるとされています。

**カラダが冷えるこの季節、カラダを温めてくれる食材で、内側からも寒さ対策していきましょう!**

## ココロにごちそう 今月のレシピ

### 根菜と鮭の酒粕汁

【材料】(4人分)

- ・鮭.....150g
- ・にんじん.....100g
- ・大根.....100g
- ・こんにゃく.....100g
- ・だし汁.....500ml
- ・味噌.....大さじ3
- ・酒粕.....40g
- ・青ネギ.....少々
- ・塩.....少々

①にんじんと大根は薄くイチョウ切りにし、こんにゃくは食べやすい大きさにちぎっておく。  
②鮭に塩をふり、5分ほどおいてから水分をふき取り、5cmほどの大きさに切る。  
③鍋にだし汁、①を加え、中火でやわらかくなるまで煮る。  
④③の出汁を少量とり酒粕に加え、やわらかく溶けやすいようにしておく。  
⑤④に②を加え中火で5分ほど煮る。  
⑥鮭に火が通ったら④と味噌を溶かし入れ器に盛りつける。

## 健康フェスタ

ヤクルト お客様感謝イベント

**開催決定!!**

毎回人気の健康フェスタが、兵庫県伊丹市「伊丹アイフォニックホール」にて開催することになりました!皆さまのご来場を心よりお待ちしております。詳細は改めてご案内させていただきます。お楽しみに!!

2025年3月6日(木)

## きょうの健康

NHKにて放映中、日々の健康づくりに役立つ情報満載のテレビ番組です。

1月の放送テーマ

**2025年もめざせ!健康長寿**

- 不整脈 命を守る最新治療
- もう放置しない!頭痛対策ガイド など

人も地球も健康に **Yakult**

近畿中央ヤクルト販売株式会社  
おすすめ期間 / 1月6日(月)~31日(金)

# 乳酸菌のココロ

90th since 1935 Yakult

2025

1

## 「免疫力」低下していませんか?

「免疫」とは読んで字のごとく「疫病から免れる」という意味です。私たちの周りには常に多くの細菌やウイルスが生息していて食べものや飲み物と一緒に口から簡単に体内に入ってきてしまいます。免疫は自らの力で体を守るための大切な仕組みです。免疫機能を高めて元気に過ごせるように体づくりをしていきましょう!

### 【免疫力が低下してしまう行動】

免疫機能が低下する原因の一つが、**運動不足・食生活の偏り・睡眠不足**などの生活習慣の乱れです。睡眠が乱れ、体に活性酸素が増えたと細胞の増殖など悪い影響を引き起こすことがあります。また、**食生活の偏りによるたんぱく質不足が、免疫機能低下の原因**にもなってしまいます。しっかりとした食事で栄養をたっぷりとることも大切にしたいですね。

### 【簡単にできる免疫機能UPの方法】

**体を温める**  
ウイルスや腫瘍など体内の異物を攻撃する白血球の成分の一種は、体温が高いと活性化し、免疫の機能が高まると言われています。「**暖かい飲み物**を飲む」「**しょうが**を加熱し料理に加えて食べる」と、内側から体を温めることができます。また、外側から温める方法として「**腹巻き**」があります。内臓まで体が温まるため、冷え対策にピッタリです。

**適度な運動をする**  
軽めの運動をすると副交感神経が優位に働くため、ストレス解消の効果もあります。逆に激しい運動ばかりしてしまうと交感神経が優位になり、免疫機能が低下しやすくなります。つまり、2つの自律神経をバランスよく働かせるためには、適度な運動がおすすめです。時間がないときは、**お風呂で簡単にできる上半身のストレッチ**や**ヨガ**をすることも効果的です。

## 特集

寒さに負けない!  
健やかな体づくり

### 代謝力アップ 「老い」のたたかい

老いは遺伝子で決められていて、誰も免れることはできません。病気や環境も影響しますが、同じ年齢でも老けて見える人、若く見える人がいます。個人差があるのです。

老化は代謝が低下することで進みます。代謝とは体の中で行われる化学反応のことです。一つは安静にしても毎日エネルギーを生み出して内臓の活動のために使うことで、これを基礎代謝と言います。もう一つは日々細胞を生まれ変わらせるためにエネルギーを使うことで、これを新陳代謝と言います。

老化を防止するためには基礎代謝を高めること、また新陳代謝を活性化することが大切です。基礎代謝のためにはたんぱく質を食べて筋トレで筋量を増やす必要があります。新しいエネルギーには十分なエネルギーと水分に加えて、腸内細菌を整えるもの、ビタミンの豊富なもの、また体が温かくなるもの等食べて、ウォーキングやジョギング、ストレッチなどの有酸素運動を行うことが有効とされています。

亀岡シミズ病院  
外科  
副院長 井川理 医師

ご依頼・お問い合わせ 近畿中央ヤクルト販売株式会社

通話料無料 **0120-84-8960** 本社 大阪府茨木市

【受付時間】9:00~16:00(土・日・祝・GW・夏季休業・年末年始等を除く)  
受付時間以外の対応については弊社ホームページまたはFAX(072-635-1421)からお問い合わせください。

楽しいコンテンツがたくさん! 弊社ホームページはこちら

キャンペーン・商品 健康お役立ち情報を配信中

健康情報やレシピ紹介など 楽しい内容盛りだくさん!

# NEW

全国発売  
2025年  
1月6日~

ヤクルト  
**Yakult 1000**  
糖質オフ



「Yakult(ヤクルト)1000」のシリーズ品として、  
「Yakult(ヤクルト)1000 糖質オフ」を発売

ヤクルト史上最高密度の  
「乳酸菌 シロタ株」を含んでいます。

**乳酸菌 シロタ株 1,000億個**  
(L. カゼイ YIT 9029) 1本100ml当り

「Yakult(ヤクルト)1000」に比べ  
**糖質とカロリーを低減(32%off)**  
甘さを控えています。



7本パック

●内容量1本:100ml ●1日当たりの摂取目安量は1本です。※「Yakult1000 糖質オフ」は機能性表示食品ではありません。

## ヤクルトの おいしい はっ酵果実

乳酸菌 LP0132のはたらきで  
花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる  
**鼻の不快感を軽減する**  
機能があることが報告されています。

さわやかスッキリ、おいしく鼻の不快感ケア

乳製品が苦手な方にも、乳酸菌の良いはたらきを届けたい。  
そんな想いから生まれた、ヤクルト初の  
**乳成分を含まない乳酸菌を使用した飲料!**  
温州みかん果汁を乳酸菌で発酵させた、乳酸菌はっ酵果汁飲料です。  
アレルギー特定原材料<sup>※</sup>を含まないから、安心して飲んでいただけます。



乳酸菌 LP0132 使用



機能性表示食品(成分評価)

※アレルギー物質を含む食品として表示が義務付けされている特定原材料と表示が推奨されている原材料の計28品目。

【届出表示】本品には乳酸菌LP0132(L. プランタルム YIT 0132)が含まれます。乳酸菌LP0132には、花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減する機能があることが報告されています。●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●1日当たりの摂取目安量:1個●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

## 冷えや乾燥からお肌をまもる!



冬本番。毎日寒い日が続く、風もとても冷たい時季です。

そんな冬にやはり気になるのはお肌の乾燥。  
乾燥していると角質がめくれあがり、  
水分が逃げやすい状態になります。  
このような状態は  
さらなる肌悩みを引き起こしますので、  
まずはしっかり保湿をして、  
健康なお肌を取り戻しましょう。



首を温めると体が  
暖かくなる!

「冷え」は  
お肌の敵

3首を温めて体を冷えから  
しっかり守りましょう

手首を温める

首を温める

足首を温める

+

おなかを温める



クリームを重ねましょう!

STEP.1

うるおいを  
与える



STEP.2

うるおいを  
閉じ込める



STEP.3

うるおいを  
蓄える



この時季は、「トリプル保湿」がおすすめ!!

気温や湿度は今がピークに低下し、冷えも乾燥も気になる時季…  
「トリプル保湿」で本格的な乾燥シーズンに負けない、うるおいのあるお肌をつくりましょう!

## PARABIO

医薬部外品

LS S.E. 高ヒ

パラビオ

シワ改善で、ハリつや、開花。

ヤクルトビューティエンス  
最高峰<sup>※1</sup>のエイジングケア<sup>※2</sup>シリーズ



ヤクルト独自の保湿成分「ラメラ粒子」に加え、  
シワ改善有効成分「ナイアシンアミド<sup>※3</sup>」を配合。  
表皮と真皮の両方にはたらきかけて

シワを改善しふっくらとした  
ハリとつやをもたらします。

- ①ACクレンジング 120g・・・7,700円(税込)
- ②ACウォッシング 120g・・・7,700円(税込)
- ③ACローション 130mL・・・11,000円(税込)
- ④ACミルクI(モイスチュア) 110mL・・・11,000円(税込)
- ⑤ACミルクII(モイスチュアリッチ) 110mL・・・11,000円(税込)
- ⑥ACクリーム 40g・・・11,000円(税込)
- ⑦ACマッサージマスク 100g・・・11,000円(税込)

LS・・・ラメラ粒子 S.E.・・・シロタエッセンス ※4 高ヒ・・・高分子ヒアルロン酸

※1)ヤクルトの化粧品ブランドの中で ※2)年齢に応じたお手入れのこと ※3)ACクレンジング、ACウォッシングを除き配合 ※4)乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2))

感謝セール今後の予定

2025年1/10金~2/14金

※あくまでも予定ですので日程が変更になる場合がございます。